

青少年近视率超50% 平均每两个孩子就有一个近视

医生建议不仅要推动近视科普精准化,还要趁早防控

健康宁海
美好生活

记者 屠以撒
通讯员 葛超 潘晨嘉

近日,教育部等四部门联合印发通知,决定在今年3月以“有效减少近视发生 共同守护光明未来”为主题,开展第8个全国近视防控宣传教育月活动,明确“中小学校每天统一安排30分钟大课间体育活动,让学生有更多时间到户外活动和望远,缓解视力疲劳”“开展中小学生视力监测”“加大对近视防控相关虚假宣传等违法行为打击力度”等部署。

近视、远视、青光眼、弱视、结膜炎等眼健康问题,都是青少年生长发育过程中可能面临的眼部疾病,而这其中,近视已成为当前青少年最为普遍的眼健康问题。县第一医院眼科主任姜启阳介绍说,目前我县儿童青少年近视呈现高发、低龄化发展态势,影响孩子的身心健康,呼吁家长、学校和社会协同预防,推动近视科普精准化,趁早防控、共同呵护好孩子们的“心灵之窗”。

认知不足
是近视高发的重要原因

根据县疾控中心提供的《宁海县2023年儿童青少年近视调查报告》,记者了解到,调研样本选择5所中小学校和2所幼儿园,纳入近视统计样本的学生2018名,按照《儿童

青少年近视筛查规范》标准要求,共筛查出近视学生1031名,近视率为51.09%。其中幼儿园学生占4.12%,小学生占38.16%,初中生占76.22%,高中生占88.26%。

“每年的开学季前后,眼科门诊都会迎来眼健康检查的小高峰,很多家长带着孩子来我们医院的视光中心进行视力检查,了解孩子的眼睛健康状况。”姜启阳介绍,在检查过程中,家长和孩子对于近视及防护的认知严重不足,例如,低龄儿童家长对近视危害的认知仍处于较低水平,只有5%的家长觉得近视是可以预防的。

对于低龄儿童出现刚近视的情况,有将近20%的家长可能存在逃避心理,不愿意给孩子佩戴眼镜,往往会以“孩子这么小,戴了就拿不下来了”等言辞来拒绝,尝试以其他方式进行视力矫正,如此行为带来的后果是错过干预近视发展的关键窗口期。

“近视可防可控,但却是不可逆的。近视一旦发生,不仅会影响孩子的学业,甚至在一些学科以及日后的择业选择上,都会带来不利影响。而发展到高度近视,则可能会引发许多致盲性眼病,如视网膜脱落、青光眼、白内障等,严重的还可能还会导致失明或者眼球萎缩,而很少有家长会重视这些。”姜启阳说。

近视防控
做大防控圈是关键

根据2020年11月《甬教安体249号关于开展医校共建近视防控圈试点工作的通知》,县第一医院通过与中小学深度合作,制订校园近视防控方案,建立学生视力档案,开

展科学用眼护眼健康教育,构建起医生—学校—家长(学生)一对一的服务体系。截至2023年,我县中小学近视率较2020年下降了2个百分点左右,取得一定成效。

“我们通过一对一进驻防控圈内的学校和幼儿园,进行近视防控技能培训,提高他们应对近视相关问题的处理能力。”姜启阳告诉记者,青少年近视防控是一项复杂的系统工程,涉及到政府、学校、家庭、医院、社会……需要全社会共同努力。医生进校园,带来了定期的近视防控科普宣传,通过近视防控授课和义诊,老师、学生和家长的护眼护眼意识得到极大提升。姜启阳也希望医校共建近视防控圈试点工作,能进一步推广到全县各大学校、幼儿园,让孩子们近视发病率降下来。

同时,姜启阳建议针对低龄儿童要尽快建立屈光发育电子档案,这是一份类似学籍一样的视觉健康档案,包括裸眼视力、角膜曲率、眼轴、眼压等与视力发展相关的项目,“屈光发育档案既能提前发现近视苗头,早期给予有效的防控干预,也能筛查出斜视、高度远视或高度散光等导致的弱视,并及时给予矫正和治疗。”

屈光发育电子档案可实现追踪,保障其完整性和连续性,也能够通过该平台进行多样化的科普近视知识,从而有效提升青少年的近视防控效率。

视力干预
宜早不宜迟

“我们每年要完成两次的全县

儿童青少年视力普查,但从普查结果来看,低龄儿童远视储备普遍不足,若不加干预,估计上小学就会迈入近视行列。”姜启阳表示,在普查中近视的孩子也不在少数,有个幼儿园大班的孩子刚满6周岁,筛查发现问题后经电脑验光,一个眼睛的近视已经接近100度。询问之下才了解到,这么小的年纪,居然已经上了好几个月英语启蒙网课。

姜启阳告诉记者,当前我县对3到6岁的低龄儿童,尤其是幼儿园阶段的近视防控还存在不少短板,没有十分重视游戏和体能训练在该年龄儿童成长中的价值,幼儿园“小学化”教育现象普遍存在,电化教育(电视、投屏、平板电脑)成了部分幼儿园日常教学工具,每天2-3小时户外活动得不到保障,这些都严重影响儿童的视觉正常发育,加速眼轴过早延长,造成儿童生理性远视储备不足,最终造成不可逆的儿童青少年近视发生。因此婴幼儿时期的近视防控意义远远大于中小学时期,幼儿园时期孩子视力保护一分疏忽,便会造成青少年近视百倍危害。

姜启阳建议,从3周岁开始,家长可以给孩子做一个系统的眼部检查,包括视力、度数、眼轴、角膜曲率以及眼压等,保存好这些检查结果,每半年至一年再做检查进行对比。特别是眼轴,是判断近视风险最准确、最敏感的指标。眼轴的不正常增长会在发生近视的前两年出现,所以通过眼轴的变化,可提前预测近视的风险。

她在丛中笑

时下,桑洲镇南岭村油菜花花开,八方游客前来观光打卡田园美景。图为来自宁波的摄影旅游团带着模特在花海中摄影创作。
(记者 童俊霖
通讯员 吴劭阳 摄)

闻见宁海春天的香味



记者 胡琦

吹面不寒杨柳风,又到了百花盛放的春天,和煦的春风里,有哪些香味呢?记者整理了一份宁海春天“赏春香”攻略,在踏春赏花之时,不妨试试闻香识花,一道闻香识宁海。

正在飘香
含笑、深山含笑、油菜花

“拟似玉人笑,深情暗自流”,时下含笑已经挂满了淡黄色的花朵,在风中微微摇曳,花香袭人,沁人心脾。据介绍,含笑花期3~5个月,公园、小区里都有它的身影,含笑的挥发性成分中,和香蕉含有一些共同的成分,因此含笑花还有“香蕉花”之名。

除了含笑花,含笑属内的其它兄弟姐妹在姿色和气味上也毫不逊色,其中的深山含笑在宁海绿化带十分常见。深山含笑和玉兰花开花时间相近,都是初春的“迎春花”,很多人会把它们误认为玉兰。但深山含笑是常绿乔木树种,开花时枝叶繁茂,玉兰则是先开花后长叶,还是比较容易区分的。深山含笑对环境的适应能力比较强,冬季具有不错的耐寒能力,种植也较为广泛。

离开城区,宁海乡间最浓郁的味道就是油菜花了。金黄的花海在田间荡漾,将乡村点缀得如诗如画。油菜花的花瓣里,有一

种油细胞,会分泌芳香油,芳香油挥发后就是油菜花的味道,带着点酸、苦还有甜。油菜进入开花季节,浓浓的花香会引来众多彩蝶与蜜蜂飞舞花丛间。

四月以后
宁海还有这些香

三月过后,进入“人间四月天”,宁海的香味也会发生一些变化。其中就要提到宁海的县树香樟了。香樟是常绿大乔木,在宁海广泛种植。它的枝、叶及木材均有樟脑气味,被称为园林界全身都香的种子型选手。现在也到了香樟“无边落木萧萧下”的换叶时期,在四月长出新叶后就会开出淡黄色的小花,气味非常清新。

“蜜叶翠帷重,浓花红锦张”,待到暮春浅夏之时,蔷薇也迎来花期,街头巷尾都有她,倾泻而下的花瀑,看上去如霞似锦,馥郁甜香更让人沉醉不已。蔷薇花香气清冽,蔷薇香水在宋朝之后广泛用于熏染衣裳,“笑语盈盈暗香去”,说不定就是蔷薇花香。

四五月间栀子花也开始芳香四溢,伴着四季常青而有光泽的绿叶,给人以清凉之感。不同于蔷薇香的明艳,也不同于一般花的清香,它是带有奶油味的清甜。“梅子渐肥栀子瘦”,栀子花的花期和梅雨季相近,栀子花开,意味着离夏季也不远了。

迈入少年时代 这所小学“成长礼”仪式感满满

本报讯 (记者 陈俊 通讯员 何欣) “我们定会不负自己,努力学习!”生活需要仪式感,成长历程也一样。日前,黄坛镇中心小学开展了“颂雅·俭文化年”之“俭行‘印’记,拾阶‘象’上”十岁成长礼活动。孩子们身着中国传统服饰,奔赴这场属于他们的成长庆典。

春日暖阳下,三年级的孩子们身着汉服,列队来到操场站定。在班主任的带领下,大家自行整理头发、衣领、衣扣、衣角,并高声齐诵:“冠必正,钮必结,袜与履,俱紧切。”整理完毕,学生们齐齐向老师行拱手之礼,感谢老师的培育之恩。

“孩子,希望你养成良好的

品行,练就过硬的本领,珍惜幸福时光,奋力前行,迎接属于自己的美好未来!”成长礼上,学生代表麻安萱朗读了一封来自父母的信。字字真切,句句暖心的信件,将现场氛围推向高潮。

据悉,该校“成长礼”活动始于2018年,已经延续了7年。“十岁成长礼是中国传统八礼四仪中的重要仪式,是孩子成长的界碑,是人生中一个重要阶段的起点。”张德辉校长告诉记者,学校举办的成长礼活动希望能给孩子留下一段永不褪色的成长印记,更希望孩子们今后能以凌云之志,展翅冲天,开启人生中更长远、更深层的旅程。

一次也不用跑 我县实现城镇污水排入排水管网许可证电子化

本报讯 (记者 胡琦 通讯员 郁峰 林琳) 近日,宁波和宝正日用品有限公司工作人员在县政务服务中心水利窗口拿到了城镇污水排入排水管网电子许可证,这也是我县发出的首张城镇污水排入排水管网许可电子证照,标志着该事项从申请、后台

审批、出件办结实现“全流程线上办”,实现“一次也不用跑”。

据悉,今年由于事项划转,县政务服务中心水利窗口与综合执法窗口积极对接,平稳交接城镇污水排入排水管网许可证核发业务,以及拆除、移动城镇排水与污水处理设施方案审核等行政

许可事项。过去由于系统原因,综合执法窗口采用线下出证的方式。为了方便群众办事,水利窗口自接收事项后,多次与系统漏洞,解决了电子出证的技术障碍,实现了电子排水证的顺利出件。“企业在浙江政务服务网平台

上进行申请后,可在两个工作日内查看审批结果。若审批通过,无需前往办证窗口,在网上即可获取电子证照,既能减少办理时间又能降低成本与资源浪费。”县政务服务中心水利窗口相关负责人介绍。

公告
宁海大都名苑小区,原物业服务合同即将到期。现面向社会公开报名、选聘物业公司,报名日期为3月31日至4月2日共计三天。

有意者请联系王先生,联系电话:13644661411;甘先生,联系电话:18957818828 提供报名材料。
特此公告
宁海县大都名苑小区业主委员会
2024年3月27日

宁海县公路运输有限公司2车队
康辉国际旅行社车队
商务公务包车(7座、19座、26座、39座、55座)
13989393993 13989331111

宁海县公路运输有限公司
宁海县欢乐同行旅游车队
商务、公务、旅游、体检包车(16座、19座、39座、50座、55座、60座)
13732136971 (微信手机同号)

大鱼馆 竹口店
口味菜 特色菜 老字号餐饮企业
订餐25595777 地址:宁海县科技大道2号四季桃源

宁海同瑞(医院)康养中心
老有所养 老有所医 医养结合 省心放心
地址:跃龙街道青竹路2号
13566558492 65566117